

Kipu ja työn muokkauksen keinot -tarkistuslista

Työn muokkaus tapahtuu yhteistyössä työnantajan ja työntekijän välillä. Listalle voit merkitä ne työn muokkauksen keinot, jotka voisivat sinun työssäsi olla hyödyllisiä ja käyttää listaa pohjana keskustelussa esihenkilön, työnantajan tai työterveyshuollon kanssa. Työntekijän toive -kohtaan voit kirjoittaa oman ehdotuksesi tai selkiyttää valitsemiasi vaihtoehtoja oman työsi näkökulmasta.

Esihenkilönä voit antaa listan täytettäväksi työntekijöille ennen yhteistä keskustelua. Listan esimerkeissä puhutaan kivusta, mutta työn muokkauksesta hyötty usein koko työyhteisö ja se toimii myös ennaltaehkäisemään kipuoireiden syntymistä.

Työn muokkauksen keinoihin voit tutustua lisää Suomen Kipu ry:n verkkosivulta, osoitteesta suomenkipu.fi/tietoa/kipu-ja-tyoelama/

Fyysiset tilat

Työtilalla voi olla suuri merkitys kipuihin ja työssä jaksamiseen. Joskus melko pienetkin muutokset fyysisessä työympäristössä voivat olla merkittäviä tekijöitä työhyvinvoinnin kannalta.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> työpisteen sijainti | <input type="checkbox"/> äänet |
| <input type="checkbox"/> taukotilat (monipuolisuus, rauhallisuus) | <input type="checkbox"/> esteettömyys |
| <input type="checkbox"/> valaistus | <input type="checkbox"/> verhot, sermit |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Työajan joustot

Työajan joustot voivat helpottaa kipuoireita ja erityisesti auttaa jaksamaan kipujen kanssa paremmin työssä. Moni kipuoireinen hyötty kokonaistyöajan lyhentämisestä erityisesti pitkältä sairauslomalta palatessa.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> liukuva työaika | <input type="checkbox"/> taukojen muokkaus |
| <input type="checkbox"/> osasairasloma | <input type="checkbox"/> vapaiden jaksottaminen |
| <input type="checkbox"/> etätyöjärjestelyt | <input type="checkbox"/> osa-aikatyö |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Ergonomia ja apuvälineet

Monelle kipuoireiselle pitkään samassa asennossa oleminen on haastavaa. Työskentelyasentoa olisikin hyvä vaihtaa 20–30 min välein. Näin voidaan myös ehkäistä uusien tuki- ja liikuntaelimestön kiputilojen syntymistä. Työpaikalla olisikin siis hyvä olla työpisteitä, jotka mahdollistavat työskentelyn niin istuen kuin seistenkin.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> työtä keventävät apuvälineet | <input type="checkbox"/> vastamelukuulokkeet |
| <input type="checkbox"/> työfysioterapeutin konsultaatio | <input type="checkbox"/> erilaiset työpisteet |
| <input type="checkbox"/> mahdollisuus asennon vaihteluun | <input type="checkbox"/> helppokäyttöisyystoiminnot |
| <input type="checkbox"/> näyttöpääte-ergonomia | <input type="checkbox"/> perehdytys apuvälineiden käyttöön |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Työtehtävien selkeyttäminen

Epäselvät työtehtävät, liian suuri työmäärä ja rikkonainen työn rakenne ovat tekijöitä, jotka voivat heikentää työhyvinvointia. Näiden rooli korostuu, jos elämää kuormittaa myös kipu.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> työtehtävien uudelleenorganisointi | <input type="checkbox"/> työn rytmittäminen |
| <input type="checkbox"/> multitaskaamisen vähentäminen | <input type="checkbox"/> kirjalliset ohjeet, tarkistuslistat |
| <input type="checkbox"/> hiljainen tunti | <input type="checkbox"/> sairaslomakäytäntöjen selkeyttäminen |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Tuen saaminen

Joskus jokainen tarvitsee tukea ja silloin kynnystä madaltavat ennalta sovitut käytännöt. Koko työyhteisö hyötyy työkuulttuurista, jossa avun pyytäminen ja saaminen ovat yhteisenä toimintatapana.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> sovittu tapa toimia kipukohtauksen sattuessa | <input type="checkbox"/> työkykykoordinaattori |
| <input type="checkbox"/> kivusta kertominen läheiselle työkaverille | <input type="checkbox"/> työparityöskentely |
| <input type="checkbox"/> tieto siitä, mistä saa apua tarvittaessa | <input type="checkbox"/> työhönvalmennus |

Työntekijän toive muokkauksesta:

Voimavaratekijät

Joskus voi käydä niin, että ei työssä enää ole mitään, mitä vähentää. Työaika on vähennetty, työtehtäviä on vähennetty ja työtehokin on vähentynyt. Mutta mitä jos vähentämisen sijaan kokeilisi lisätä jotain?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> uusi, mielenkiintoinen työtehtävä | <input type="checkbox"/> palautteen ja kiitoksen saaminen |
| <input type="checkbox"/> vahvuudet käyttöön | <input type="checkbox"/> omat kivunhallinnan keinot käyttöön työssä |
| <input type="checkbox"/> työpisteen sisustus | <input type="checkbox"/> uuden taidon opettelu |

Työntekijän toive muokkauksesta: